najah213.com · نجاح 213

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية
مديرية التربية الجزائر وسط
مدرسة "الرّجاء والتفوّق" الخاصّة -بوزريعة -

مدرسة "الرّجاء والتفوّق" الخاصّة
Ecole Erradja wa Tafaouk
ÉCOLE PRIVÉE

المادّة: التربية العلمية
المستوى: الخامسة ابتدائي

التّاريخ: 2023/03/08
المدّة: 1ساو30د

اختبار الفصل الثاني

الاسم واللّقب: .....

التّمرين الأوّل:

اربط بسهم بين العبارة وما يناسبها:

عندما يقوم الإنسان بجهد عضلي:

- تزداد دقّات قلبه وترتفع.
- كما تتسارع عمليتا.
- ويُحسّ الإنسان بـ:

. الجوع
. حرارة جسمه
. الشّهيق
. التّعب
. الرّاحة
. الزّفير
. العطش
. الاسترخاء

التّمرين الثّاني:

يُمارس العديد من الأطفال الرياضة خارج أوقات الدّراسة ويصاب بعضهم بمختلف الإصابات، وذلك لعدم معرفتهم القواعد الصّحيّة المتبعة قبل وأثناء ممارسة الرّياضة.

- أُذكر إصابتين قد تحدث أثناء ممارسة الرياضة.

- .....
- .....

- أُكتب لهؤلاء الأطفال قائمة هذه القواعد الصّحيّة وانصحهم بها.

- .....
- .....
- .....

www.dzexams.com
فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

التّمرين الثّالث:

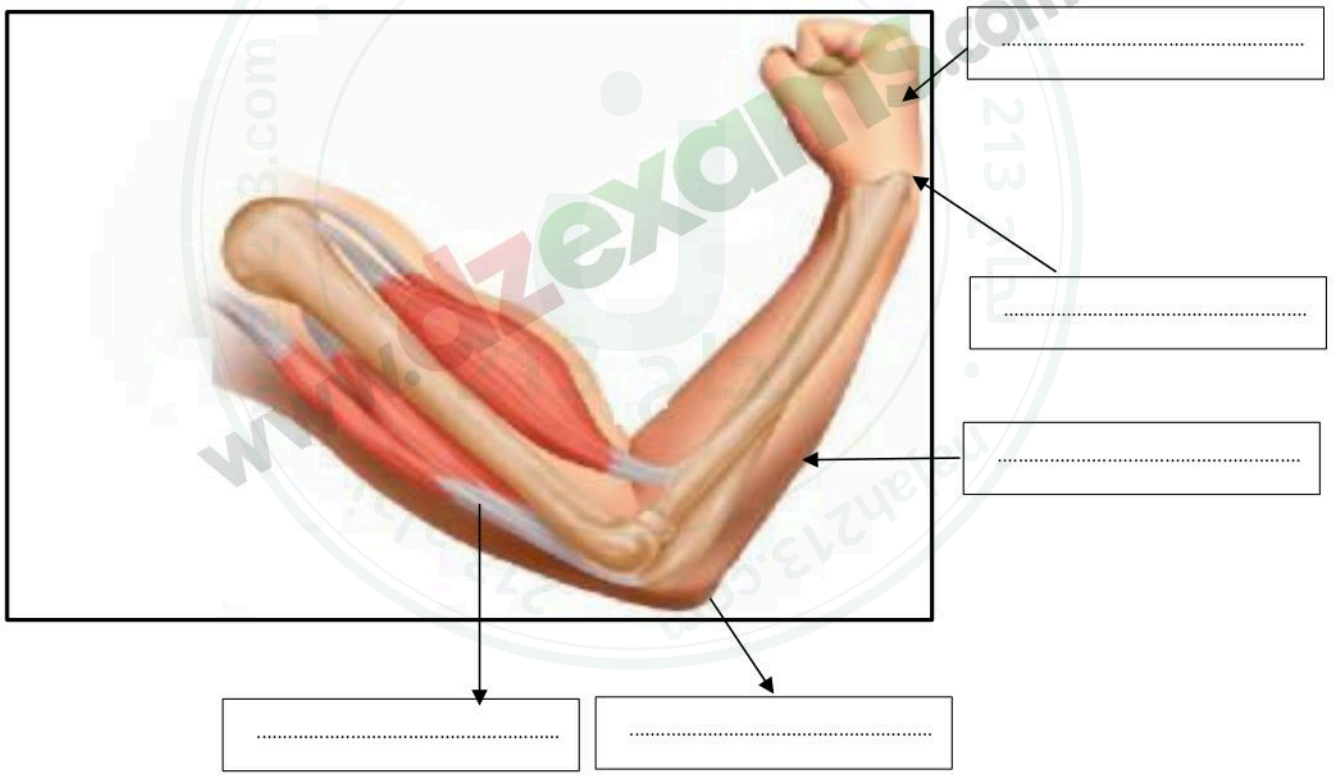
املأ الفراغ بالكلمات المناسبة:

العظام – تني – القابضة –الأوتار– الباسطة – طولها.

ترتبط العضلات بـ ..... بواسطة ..... فعندما تتقلص العضلة ..... يقصر ..... بينما تسترخي العضلة ..... بالتالي تحدث حركة ..... السّاعد.

التّمرين الرابع:

سمّ الأجزاء في الشّكل.



www.dzexams.com

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية
مديرية التربية الجزائروسط
مدرسة"الرّجاء والتفوّق"الخاصّة -بوزريعة -

مدرسة "الرّجاء والتفوّق" الخاصّة
Ecole Erradja wa Tafaouk
ÉCOLE PRIVÉE

المادّة: التربية العلمية
المستوى: الخامسة ابتدائي

التّاريخ: 2023/03/08
المدّة: 1ساو30د

تصحيح اختبار الفصل الثاني

الاسم واللّقب: .....

التّمرين الأوّل:

اربط بسهم بين العبارة وما يناسبها:

عندما يقوم الإنسان بجهد عضلي:

- تزداد دقّات قلبه وترتفع.
- كما تتسارع عمليتا
- ويُحسّ الإنسان بـ:

. الجوع
حرارة جسمه
الشّهيق
. التّعب
. الرّاحة
الزّفير
العطش
. الاسترخاء

التّمرين الثّاني:

يُمارس العديد من الأطفال الرياضة خارج أوقات الدّراسة ويصاب بعضهم بمختلف الإصابات، وذلك لعدم معرفتهم القواعد الصّحيّة المتبعة قبل وأثناء ممارسة الرّياضة.

- أُذكر إصابتين قد تحدث أثناء ممارسة الرياضة.

- .....

- .....

- أُكتب لهؤلاء الأطفال قائمة هذه القواعد الصّحيّة وانصحهم بها.

- تسخين العضلات وتهيئتها للجهد العضلي
- التدريب بانتظام
- تغدية متوازنة ومتنوعة

www.dzexams.com

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

- شرب كميات من الماء لتعوض الماء بالتعرق

التّمرين الثّالث:

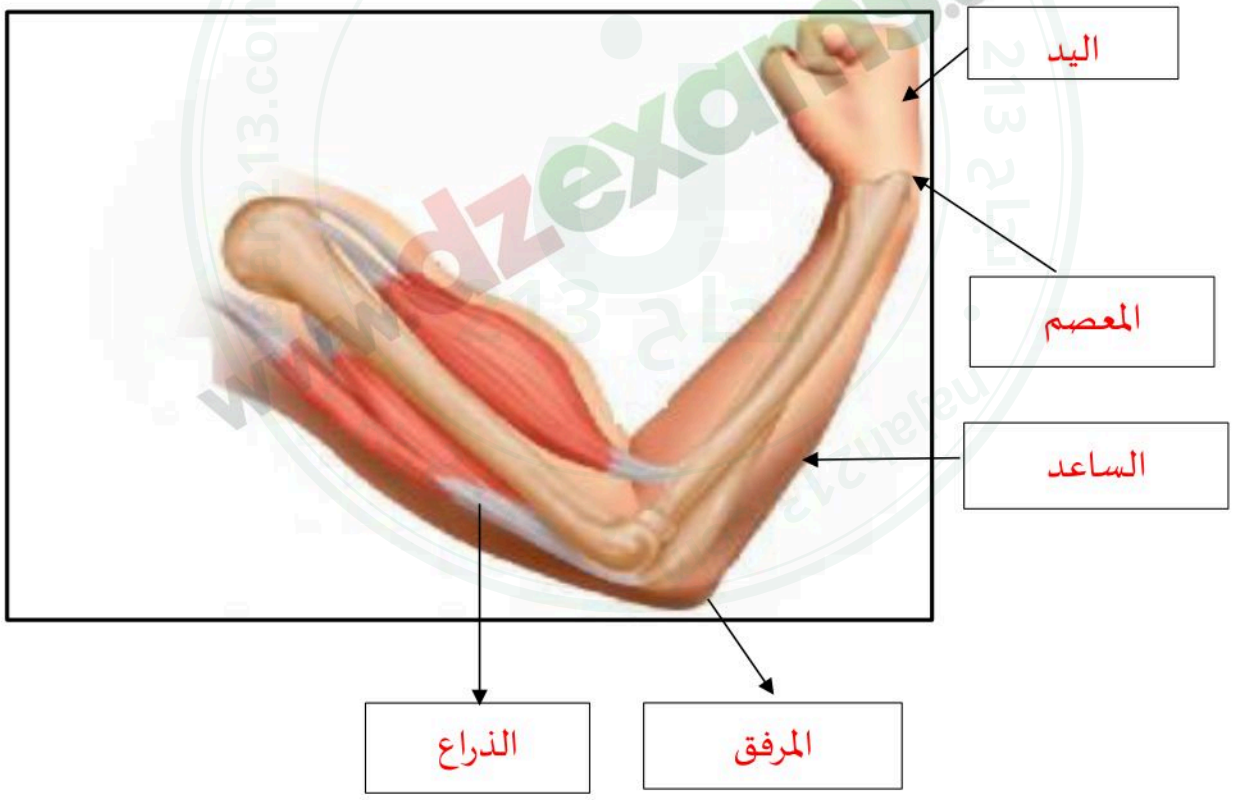
املأ الفراغ بالكلمات المناسبة:

العظام – تني – القابضة –الأوتار– الباسطة – طولها.

ترتبط العضلات بالعظام بواسطة الأوتار فعندما تتقلص العضلة القابضة يقصر طولها بينما تسترخي العضلة الباسطة بالتالي تحدث حركة تني السّاعد.

التّمرين الرابع:

سمّ الأجزاء في الشّكل.



www.dzexams.com

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com